

家で手軽に

Vol.17 運動

頭を使って心も元気に

散歩を楽しむアイデア

体力や筋力の維持におすすめの散歩ですが、単調になりやすい側面も。
「今日も出かけてみよう」と思えるような、楽しめる要素を紹介します。

ゆるトレで
フレイル予防

フレイル予防は身体機能の維持だけでなく、なにかに関心をもったり楽しんだりして、心も元気であることが大切です。散歩のときは「ふだんと少しルートを変えてみる」や「ゲームをプラスする」など、飽きない工夫を取り入れてみましょう。



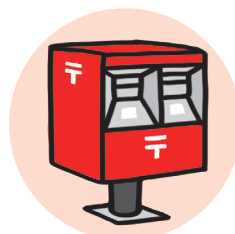
理学療法士
今村 慶吾先生

東京都健康長寿医療センター
研究所 研究員

探し物ゲーム

散歩の前に色を1色決めましょう。たとえば「今日は赤色■」と決めたら、郵便ポストなど赤いものを歩きながら探します。次の散歩では緑色、その次は黄色……と探す色を変えていきましょう。いつもと同じ道でも、見るポイントが変わりますよ。

色のほかにも「0から9まで探す」など、ルールを決めて数字や文字を探すのもおすすめです。



だれかといっしょなら……

テーマを決めて
おしゃべり

しりとり

歩きながら「最近食べておいしかったもの」「故郷の思い出」などテーマを決めて話したり、しりとりをしたりすると、散歩にメリハリが出ます。

つい話に夢中になって立ち止まらないように注意。歩く動作と頭を使う作業を同時に行うことが大切です。

